

О.А. Сорочинська, Р.П. Власенко, О.В. Павлюченко

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ



Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ

*Методичні рекомендації до лабораторних занять
(для студентів заочної форми навчання)*

За редакцією О.А. Сорочинської, Р.П. Власенко, О.В. Павлюченко

Житомир
Вид-во ЖДУ імені Івана Франка
2018

УДК 612.766:796(076.5)
С65

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного
університету імені Івана Франка
(протокол № 4 від 30 листопада 2018 р.)*

Рецензенти:

С. В. Гордійчук – кандидат біологічних наук, проректор з навчальної роботи Житомирського медичного інституту;

Т. В. Пінкіна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біоресурсів, аквакультури та природничих наук Житомирського національного агроекологічного університету.

Сорочинська О.А., Власенко Р.П., Павлюченко О.В.

С65 Вікова фізіологія і валеологія: Методичні рекомендації до виконання лабораторних занять (для студентів заочної форми навчання). / Сорочинська О. А., Власенко Р.П., Павлюченко О.В. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – 34 с.

Запропоновані методичні рекомендації до лабораторних занять містять основні теми, необхідні для початкового знайомства з віковими фізіологічними особливостями дітей дошкільного віку та основами валеології.

Для студентів вищих навчальних закладів освіти спеціальності «Дошкільна освіта» та працівників закладів дошкільної освіти.

УДК 612.766:796(076.5)

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Передмова | 6 |
| Лабораторне заняття №1 Тема: <i>Предмет та завдання курсу вікова фізіологія.</i> | 7 |
| Методи дослідження фізичного розвитку організму людини | |
| Лабораторне заняття №2 Тема: <i>Історія вчення про здоров'я і здоровий спосіб життя. Методи визначення постави та форми стопи людини</i> | 13 |
| Лабораторне заняття №3 Тема: <i>Фізіологічні особливості аналізаторів</i> | 15 |
| Лабораторне заняття №4 Тема: <i>Вікові особливості системи травлення</i> | 17 |
| Лабораторне заняття №5 Тема: <i>Валеологічні основи навчально-виховного процесу в ДНЗ</i> | 21 |
| Лабораторне заняття №6 Тема: <i>Валеологічна характеристика повітряно-теплого та світлового режиму навчальних приміщень</i> | 24 |
| ПЕРЕЛІК ПИДАНЬ ДО МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ | 29 |
| ЗРАЗОК ВАРІАНТУ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ | 30 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 31 |

Передмова

Бурхливий розвиток суспільства потребує конкурентоздатного, фізично, психічно і морально здорового населення. Фундамент здоров'я людини закладається ще з моменту внутрішньоутробного розвитку дитини, і велика роль у цьому належить батькам.

Дошкільний вік є стартовою сходинкою для подальшого життя людини, тому що у цьому віці відбувається формування життєво необхідних рухових навичок, вмінь, розвиваються фізичні якості, закладаються основи ведення здорового способу життя.

Вагома роль у процесі розвитку і становлення підростаючого покоління належить працівникам дошкільних закладів, а саме: вихователям, методистам, психологам, медичним працівникам та ін.. Окрім цього, даний процес потребує забезпечення обов'язкових умов: готовності педагога-вихователя до здійснення валеологічної освіти дітей; особистісно-зорієнтованої взаємодії з вихованцями; активної участі батьків у освітньо-виховному процесі ДНЗ. Враховуючи, що найтісніший контакт дітей у дошкільному закладі відбувається з вихователем, тому саме він повинен володіти значним багажем професійних фахових знань, умінь і навичок.

Нормативними документами дошкільної освіти: Базовий стандарт дошкільної освіти, Базовий компонент та чинними програмами «Українське дошкілля» та «Впевнений старт» передбачено ознайомлення дітей дошкільного віку з розділами «Основи здоров'я», «Фізичний розвиток». У даних розділах окреслено завдання пов'язані з формуванням у дітей системи уявлень про власний організм і здоровий спосіб життя, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до впливу негативних чинників навколишнього середовища.

У зв'язку з цим, зміст професійної підготовки вихователів дошкільних закладів освіти повинен орієнтуватися на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку студента, формування і підвищення мотивації збереження та покращення здоров'я дошкільників.

Лабораторні заняття з курсу "Вікова фізіологія і валеологія" покликані надати студентам необхідні знання про будову, функції та вікові особливості організму дитини дошкільного віку, ознайомити з основами організації валеологічного виховання в дошкільному закладі освіти, з оздоровчими технологіями, спрямованими на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Лабораторне заняття № 5**Тема: Валеологічні основи навчально-виховного процесу в ДНЗ**

Мета: Ознайомлення з валеологічними основами навчально-виховного процесу в ДНЗ та режим дня дітей дошкільного віку.

Професійна спрямованість: Розширити і поглибити знання майбутнього працівника дошкільного закладу про валеолого-гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в ДНЗ. Ознайомити з основними елементами режиму дня дітей дошкільного віку..

I. Опрацювати літературні джерела із вказаного списку і підготувати відповіді на такі запитання:

1. Принцип розміщення дитячих установ.
2. Планування будівлі дошкільного закладу.
3. Санітарний режим дошкільного закладу.
4. Гігієнічні вимоги до обладнання в ДНЗ.
5. Гігієнічні вимоги до дитячих іграшок.
6. Розумова і фізична працездатність дитини.

II. Знати визначення таких понять: сон, період неспання, стомлення, втома, перевтома, працездатність.

III. Розробити схему розміщення території і будівлі дошкільного закладу.

IV. Розробити схему групового осередку.

Таблиця «Санітарно-гігієнічні вимоги до улаштування території ДНЗ»

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Місткість дошкільних закладів (кільк місць): | |
| | Садочок | |
| | Яслі-садочок | |
| | Навчально-виховний комплекс | |
| 2 | Площа земельної ділянки ДНЗ: | |
| | До 80 місць | |
| | Понад 80 місць | |
| | Комплекс яслі-садок понад 35 місць | |
| | Навчально-виховний комплекс понад 350 місць | |
| 3 | Радіус пішохідної доступності | |
| 4 | Відстань від будинку ДНЗ до червоної лінії | |
| 5 | Відстань від меж земельної ділянки ДНЗ до стін житлових будинків з виходом і вікнами | |
| 6 | Відстань від меж земельної ділянки ДНЗ до стін житлових будинків без виходів і вікон | |
| 7 | Санітарні розриви від житлових будинків до вікон будівлі ДНЗ | |
| 8 | Тривалість інсоляції земельної ділянки ДНЗ | |
| 9 | Висота охоронювального паркану ДНЗ | |
| 10 | Ширина зеленої захисної смуги з дерев і кущів по периметру ділянки ДНЗ | |
| 11 | Площа озеленення території ДНЗ на 1 дитину | |
| 12 | Відстань між будинком ДНЗ та груповими майданчиками (м) | |
| 13 | Площа ігрових майданчиків (м ² на 1 дитину): | |
| | Для дітей до 3 років | |
| | Для дітей від 3 до 6(7) років | |
| 14 | Площа тінювого навісу групового майданчика | |
| 15 | Площа спортивно-ігрової зони | |
| 16 | Ширина кільцевої доріжки | |
| 17 | Відстань від сміттєвих контейнерів до будівлі ДНЗ | |

Заповнити таблицю «Функціональні зони земельної ділянки ДНЗ»

| № | Назва зони | Характеристика (площа, форма, покриття, обладнання) | Площа |
|---|--------------------|---|-------|
| | Групові майданчики | | |
| | Спортивно-ігрова | | |
| | Господарська | | |

Заповнити таблицю «Облаштування групових майданчиків»

| № | | | Характеристика (площа, форма, покриття, обладнання) |
|---|---|-----------------------------|---|
| 1 | Тіньовий навіс | | |
| 2 | Покриття групового майданчика | для дітей віком до 3 років | |
| | | для дітей віком від 3 років | |
| 3 | Пісочниця | | |
| 4 | Прибирання території (особливості, к-сть разів) | | |

Заповнити таблицю «Облаштування групового осередку ДНЗ»

| № | Назва осередку | Характеристика | Площа |
|---|----------------|----------------|-------|
| 1 | приймальня | | |
| 2 | ігрова | | |
| 3 | спальня | | |
| 4 | туалетна | | |
| 5 | буфетна | | |

Заповнити таблицю «Санітарний режим утримання територій та приміщень дошкільного закладу».

| № | Назва | | Характеристика |
|---|-------------------------------|---------|----------------|
| 1 | Пісочниця | | |
| 2 | Територія ігрового майданчика | | |
| 3 | Вологе прибирання | Ігрова | |
| | | Спальня | |
| | | Туалет | |
| | | Меблі | |
| | | Вікна | |
| 4 | Іграшки | | |
| 5 | Зміна постільної білизни | | |

Заповнити таблицю «Гігієнічні вимоги до обладнання в ДНЗ».

| № | Назва | Характеристика (розміри, колір) |
|---|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 | Шафи для одягу | |
| 2 | Шафи для іграшок | |
| 3 | Столи та стільці для занять | |
| 4 | Дошка | |
| 5 | Ліжка | |

Рекомендована література: див. лабораторне заняття № 1-2.

Виконання роботи:

Робота №1. Тема: Санітарно-гігієнічне дослідження дитячих іграшок

Мета. Ознайомитись із санітарно-гігієнічними нормами до дитячих іграшок та оволодіти методикою дослідження їх якості.

Схема санітарного дослідження іграшок

1. Характеристика іграшки

1. Назва іграшки та її опис.
2. Розміри, маса (за масою іграшка для дітей до 3-х років не повинна перевищувати 100 г, до 7-ми років - не більше 400 г і для дітей до 10 років - 800 г).
3. Забарвлення іграшки.
4. Матеріал (основний та додатковий), на яких частинах.
5. Наповнювач.
6. Форма і конструкція.
7. Міцність та акуратність виготовлення.
8. Наявність легкого відокремлення дрібних деталей, колючих, ріжучих, слабо захищених та інших деталей, небезпечних з точки зору дитячого травматизму.
9. Наявність мотузок (товщина для дітей до 3 років у діаметрі – більше 2 мм., довжина – не більше 15 см).

2. Санітарна характеристика матеріалу

Забрудненість матеріалу (сировини), використання старого утилю.

Міцність фіксації барвника (фарба розташована на поверхні рівним шаром, нерівним, має горби, тріщини, дефекти фарбування, міцність плівки).

Особливі та спеціальні санітарні ознаки (вогнебезпечність, здатність розсіюватись і ін.).

3. Естетична і виховна характеристика іграшки (розвиває початкові рухи та сприйняття, знайомить дітей з елементами науки і техніки, сприяє художньому і музичному розвитку дітей, відображає предмети та зразки зовнішнього світу).

4. Органолептична оцінка іграшки (рівень запаху іграшок для дітей до 3 років – не більше 1 бала, від 3 до 7 років - 2, для старших 7 років - не більше 3 балів).

5. Санітарно-гігієнічна (сумарна) оцінка і рекомендації.

ВИСНОВКИ: